

●ピラティスを始めてどのくらいですか？

8ヶ月 過ぎました

●ピラティスを続けてどのように変わってきましたか？感じてきましたか？

2つのうれしい事がありました。

1つめは "たっぷり" 空気を吸い込むことが
出来るようになったこと。2年間続けると

ダイビング中に呼吸が苦しくなりいつも不安で
途中で浮上したりととても楽しめる状態では
ありませんでした。ピラティスに出会って

今年の夏は サゴ礁の魚達やカメさんと
とっても楽しい時と過ごせることが出来ました。

2つめは 肩こりが少なくなったこと。

腹を張って肩を下げる。肩の力を抜くこと
心がけるようになったからでしょう。

夢見るのは 七キニに害した腹筋であ！

●写真を掲載してもいいですか？